



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2013

---

## **Lebensqualität und Alltagsbewältigung**

Ehlert, Ulrike

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-88110>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Ehlert, Ulrike (2013). Lebensqualität und Alltagsbewältigung. Bulletin der Schweizerischen Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften (SAGW), (3):44-45.



# Bulletin

SAGW Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften  
ASSH Académie suisse des sciences humaines et sociales  
ASSU Accademia svizzera di scienze umane e sociali  
ASSU Academia svizra da ciencias humanas e sociais  
SAHS Swiss Academy of Humanities and Social Sciences

## Dossier

### Gesundheitsforschung. Perspektiven der Sozialwissenschaften



**a<sup>+</sup>** Mitglied der  
Akademien der Wissenschaften Schweiz

Die Akademien der Wissenschaften Schweiz vernetzen die Wissenschaften regional, national und international. Sie engagieren sich insbesondere in den Bereichen **Früherkennung** und **Ethik** und setzen sich ein für den **Dialog** zwischen Wissenschaft und Gesellschaft.

[www.akademien-schweiz.ch](http://www.akademien-schweiz.ch)

## Impressum

Bulletin 3. August 2013. Erscheint viermal jährlich.

**Herausgeberin:** Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften,  
Hirschengraben 11, Postfach 8160, 3001 Bern  
Telefon +41 (0)31 313 14 40, Telefax +41 (0)31 313 14 50, [sagw@sagw.ch](mailto:sagw@sagw.ch), [www.sagw.ch](http://www.sagw.ch)

**Auflage:** 2800 Ex.

**Redaktion:** Markus Zürcher (mz), Beatrice Kübli (bk)

Mitarbeit bei dieser Ausgabe: Markus Zürcher (mz), Beatrice Kübli (bk), Marlene Iseli (mi), Nadja Birbaumer (nb), Martine Stoffel (ms), Manuela Cimeli (mc), Beat Immenhauser (ib)

**Bilder:** Titelblatt, S. 3, 6, 8, 12, 14, 21, 23, 25, 34, 38, 62 SAGW; S. 4 Christine Strub; S. 16 Laszlo Horvath;  
S. 31–33 © AARDT; S. 64 © Apochroma (Foto H. Jucker)

**Layout:** Daniela Ambühl (da), Astrid Gürtler (ag)

**Gestaltungskonzept:** Laszlo Horvath, Bern

**Korrektorat und Druck:** Druck- und Werbebegleitung, 3098 Köniz





**vermitteln – vernetzen – fördern**  
**communiquer – coordonner – encourager**





## Geisteswissenschaften – Von der Debatte zur Umsetzung

4



Nahtlos schliesst sich das vorliegende Bulletin der letzten Ausgabe an: Dort haben wir im Dossier erste Reaktionen auf das Positionspapier «Für eine Erneuerung der Geisteswissenschaften» veröffentlicht. Mittlerweile hat ein hochkarätig besetztes Podium die Empfehlungen an der Jahresversammlung der Akademie debattiert, und der Konsultationsbericht wurde Mitte Juli einem breiten Adressatenkreis zugestellt (S. 17). Klärungsbedarf besteht, auch Missverständnisse müssen mit einer gewissen Dringlichkeit ausgeräumt werden, was insbesondere für die Ausgestaltung der Bachelor-Studiengänge gilt (S. 21). So hat die Rektorenkonferenz in diesen Tagen ein Positionspapier zur «Profilierung des universitären Bachelors im Hinblick auf 2015» in Auftrag gegeben und die Konferenz wird sich an ihrer nationalen Tagung vom 22. August 2013 mit der vertikalen Mobilität befassen. Im Verständnis der Rektoren soll das zweistufige Studiensystem einen Wechsel der Universität, des Hochschultyps und der Studienrichtung ermöglichen. Die innere Kohärenz der Bachelor-Studiengänge soll daher gewährleistet sein, eine generalistisch ausgerichtete wissenschaftliche Grundausbildung vermittelt werden. Im Lichte dieser Zielsetzung ist auch die weitere Diskussion über die ebenfalls umstrittene Empfehlung zu führen, fachübergreifende Einführungen in die Methoden und die erkenntnistheoretischen Grundlagen der Geisteswissenschaften anzubieten. Erfreulich ist, dass bei verschiedenen Empfehlungen bereits die Frage nach den Bedingungen und Möglichkeiten der Umsetzung gestellt wird. Einzuräumen bleibt, dass mit dem Positionspapier bisweilen «Eulen nach Athen getragen werden», da an einzelnen Fakultäten und in einzelnen Fachbereichen Empfohlenes in Lehre und Forschung bereits gelebt wird. Umso wichtiger ist daher der gegenseitige Informationsaustausch, und dazu will die Akademie beitragen. Unter anderem mehr stehen dazu eine überarbeitete Website, Newsletter, Bulletin, Blog, Twitter und demnächst auch Google+ und Facebook zur Verfügung (S. 27).

Wesentlich können auch die Fachgesellschaften zur Umsetzung beitragen. Zu Recht wird in vielen Reaktionen die mangelnde Sichtbarkeit geisteswissenschaftlicher Arbeit beklagt. Mit dem Aufbau des Fachportals «sciences-arts.ch» ([www.sciences-arts.ch](http://www.sciences-arts.ch)) geben die acht Gesellschaften der Sektion «Kunstwissenschaften» Gegensteuer (S. 26). Sie legen damit auch einen Grundstein für eine fachübergreifende Zusammenarbeit. Ein zweites Fachportal für die Altertumswissenschaften in der Schweiz, [ch-antiquitas.ch](http://ch-antiquitas.ch), der Sektion «Historische und archäologische Wissenschaften» geht demnächst online und wir sind zuversichtlich, dass im kommenden Jahr die Sektion «Sprach- und Literaturwissenschaften» ebenfalls über ein solches Angebot verfügt. Im Namen der Akademie danken wir an dieser Stelle den Initianten, welche diese anspruchsvollen Projekte nebst zahlreichen anderen Verpflichtungen in Milizarbeit zu einem erfolgreichen Abschluss gebracht haben.

Mit einer angesichts der nicht abflauenden Evaluationswelle an den Hochschulen berechtigten Skepsis nahmen die Fachgesellschaften einen weiteren Umsetzungsbeitrag auf: Die Aufforderung, sich im Kreise der Disziplinen über grundlegende Kriterien der Leistungs- und Qualitätsbeurteilung zu verständigen, warf Fragen auf (S. 19). Heute stellen wir fest, dass der Ball aufgenommen wurde, und wir sind zuversichtlich, schon bald in diesem Bulletin über erste Ergebnisse berichten zu können. Zu unterstreichen ist, dass mit dieser Aktion der Evaluationspegel nicht erhöht, sondern auf Wesentliches und Sprechendes eingedampft, kanalisiert und reduziert werden soll. Dabei ist das «Sprechende» zentral: Ziel muss es sein, schon immer erbrachte Leistungen auszuweisen und sichtbar zu machen.

Nicht auf einhellige Begeisterung stiess schliesslich die Forderung, sich vermehrt mit den «grand challenges» zu befassen. Was die Zeit erfordert, liegt jedoch nicht in unserem Ermessen; ebenso sollten Steilpäs-

se wie das vom Bundesrat im Januar 2013 publizierte Grundlagenpapier «Gesundheit 2020» aufgenommen werden: Je länger, je weniger kann Gesundheit als Zustand verstanden werden, wofür kein medizinisches Störungsbild vorliegt. Gesundheitsforschung, sofern es denn heute überhaupt eine solche gibt, benötigt geistes- und sozialwissenschaftliches Wissen wie deren methodische Kompetenzen. In den Diskursen der sich abzeichnenden «Gesundheitsgesellschaft des 21. Jahrhunderts» werden unter anderem mehr Körpervorstellungen, Lebensformen, individuelle Freiheitsrechte, nicht immer kompatible Werthaltungen und Einstellungen von Individuen und Institutionen verhandelt. Da dürfen und sollen die Geistes- und Sozialwissenschaften nicht abseitsstehen. Ebenso bedarf eine substantielle Bestimmung von Gesundheit geistes- und sozialwissenschaftlicher Konzepte. Die Akademie will sich in den kommenden Jahren mit der Unterstützung der in ihrem Kreise organisierten Fachgesellschaften dezidiert in diese Thematik einbringen. Potenziale wie Zugänge zeigt das Dossier auf.

*Dr. Markus Zürcher*  
*Generalsekretär*

### Editorial

---

- 4** Geisteswissenschaften – Von der Debatte zur Umsetzung

### Wissenschaftspolitik Politique scientifique

---

- 9** Leistungsvereinbarungen 2013–2016 unterzeichnet  
**10** Treffen der Forschungsinstitutionen  
**10** Harmonisierung des Stipendienwesens  
**6** **11** Die Weiterführung der Zusammenarbeit mit der EU ist auf gutem Weg

### Akademien der Wissenschaften Schweiz Académies suisses des sciences

---

- 13** Les Medical Humanities en Suisse: un éventail large et varié  
**14** Mitarbeitendentreffen  
**15** Factsheet: Umweltveränderungen und Migration in Entwicklungsländern  
**15** Autorschaft bei wissenschaftlichen Publikationen – Analyse und Empfehlungen



Die Jahresversammlung 2013 der SAGW, S. 19.



Dossier zum Thema Gesundheitsforschung, S. 35.

### SAGW-News News ASSH

---

- 17** «Erneuerung der Geisteswissenschaften» – Einblick in ein breites Spektrum unterschiedlicher Betrachtungsweisen  
**19** Jahresversammlung 2013  
**19** Qualitäts- und Leistungsbeurteilung in den Geistes- und Sozialwissenschaften  
**21** Podium «Für eine Erneuerung der Geisteswissenschaften»  
**22** Une réorganisation déjà bien implémentée  
**24** Die Gesellschaft für Soziale Arbeit wird neues Mitglied der SAGW. *Peter Sommerfeld*  
**25** Dr Robert Leucht reçoit le Prix Jubilé 2013  
**26** Sciences-arts.ch – Fachportal für Kunst, Musik und Theater in der Schweiz  
**27** Auf die Nutzer eingehen

### Schwerpunkte Projets prioritaires

---

- 29** Generationenprojekte: Wie und warum?  
*Nathalie Brägger*  
**31** Geschichte der Frauen im Tessin  
*Interview mit Renata Raggi-Scala*

## Dossier Gesundheitsforschung. Perspektiven der Sozialwissenschaften

---

- 35** La santé, un sujet de l'ASSH
- 36** Gesundheit – nicht nur ein Thema für die Medizin
- 38** Gesundheitssoziologische Themen  
und Arbeitsfelder. *Peter C. Meyer*
- 40** Krankheitsbewältigung und Lebensqualität  
*Mike Martin*
- 42** Situation des sciences sociales de la médecine  
et de la santé. *Francesco Panese*
- 44** Lebensqualität und Alltagsbewältigung  
*Ulrike Ehlert*
- 46** Lebensqualität im Alter. *Stefanie Eicher*
- 48** Parcours de vie, inégalités sociales et santé  
*Dario Spini*
- 50** Zur empirischen Erforschung von sozialer Resilienz  
*Brigit Obrist*
- 51** Rester en bonne santé au 21<sup>e</sup> siècle: une aspiration  
socialement déterminée  
*Claudine Burton-Jeangros*
- 53** Die Gesundheitsgesellschaft des 21. Jahrhunderts  
*Ilona Kickbusch*
- 55** Psychische Probleme am Arbeitsplatz – Heraus-  
forderungen für Gesundheits- und Sozialpolitik  
sowie Gesundheitsforschung. *Niklas Baer*
- 57** Das Meikirch-Modell und der Paradigmenwechsel  
in der Medizin. *Johannes Bircher*
- 59** Diagnostische Problematik psychischer Störungen  
*Daniel Hell*
- 60** Interdisziplinäres Forschungsprojekt: «Life  
(Beyond) Writing: Illness Narratives»  
*Franziska Gyga, Miriam A. Locher, Regula Koenig  
und Victoria Tischler*

## Mitgliedsgesellschaften Sociétés membres

---

- 63** Alliance Patrimoine – gemeinsam für  
das kulturelle Erbe der Schweiz. *Cordula Kessler*
- 64** Neuigkeiten aus den Mitgliedsgesellschaften

## International

---

- 67** Open by default
- 68** Heinz Gutscher im wissenschaftlichen  
Komitee von Future Earth

7

## Publikationen Publications

---

- 69** Publikation der Akademien der Wissenschaften  
Schweiz



## Lebensqualität und Alltagsbewältigung

Ulrike Ehlert, Universität Zürich, Psychologisches Institut, Klinische Psychologie und Psychotherapie

44

*Lebensqualität hängt von einer Vielzahl von objektiven und subjektiven Faktoren ab. Einer dieser Faktoren ist das Ausmass an erlebtem Stress. Langanhaltender oder akuter, sehr stark belastender Stress kann zu psychobiologischen Fehlanpassungen führen, die sich letztendlich in Krankheiten und damit einer deutlich reduzierten Lebensqualität manifestieren können. Die aktuelle Forschung verweist jedoch darauf, dass es eine ganze Reihe von psychobiologischen Schutzfaktoren gibt, die negative Stressfolgen reduzieren können.*

Neben Schutzhormonen wie Oxytocin und Östrogen scheinen spezifische Einstellungen und Persönlichkeitsmerkmale die Alltagsbewältigung zu erleichtern. Für die künftige Forschung ist es besonders bedeutsam, spezifische Lebensphasen zu berücksichtigen, individuelle Ressourcen der Belastungsbewältigung zu identifizieren, bei Menschen im höheren Alter Multimorbiditäten zu berücksichtigen und die Lebensqualität unter den dann gegebenen Voraussetzungen zu stärken.

### Forschungslage

Eine hohe Lebensqualität ist ein Zustand, den nahezu alle Menschen anstreben. Dementsprechend ist Expertenwissen gefragt, das darüber aufklärt, wie dieser Zustand erreicht und stabilisiert werden kann. Um solche Antworten geben zu können, ist es u.a. notwendig, den Aufmerksamkeitsfokus von belastungs- und pathologieorientierten Forschungsansätzen wie beispielsweise der Untersuchung langfristiger Folgen frühkindlicher adversiver Lebensbedingungen (Ehlert, in press) hin zu gesundheitsfördernden bzw. gesundheitsstabilisierenden Fragestellungen zu lenken. Auch ist es notwendig, psychische und physische Befindlichkeit gemeinsam zu betrachten. Prospektive Längsschnittstudien sind eine Strategie, Prädiktoren von Lebensqualität zu erfassen.

### Psychologische Schutzfaktoren

Interessanterweise verweisen verschiedenste psychologisch orientierte Studien darauf hin, dass weniger objektive Faktoren wie der sozioökonomische Status mit Gesundheit einhergehen als überdauernde Persönlichkeitskonstrukte wie Optimismus (Dainese et al., 2011) und Kohärenzgefühl (Sommer & Ehlert, 2004) oder Stressbewältigungsstrategien wie Resilienz (Bonanno et al., 2004) und «Benefit Finding» (Sears, Stanton & Danoff-Burg, 2003). Auch zeigt sich, dass der Anstieg von Stresshormonen als Folge von akutem Stress bei Menschen mit einem normentsprechenden, aber auch bei Patienten mit einem chronisch erhöhten Blutdruck durch eine positive Emotionsregulation gedämpft werden kann (Wirtz et al., 2006). Gemeinsam ist diesen Forschungsergebnissen die Erkenntnis, dass Belastungen Bestandteil menschlicher Erfahrungen sind und dementsprechend die Frage nach der individuellen Lebensqualität vom Umgang (Coping) mit diesen Erfahrungen abhängt.

### Physiologische Schutzfaktoren

Neben den oben genannten psychologischen Einflussfaktoren gibt es auch physiologische Schutzfaktoren, die dazu beitragen, Stressoren weniger negativ zu verarbeiten. So zeigt sich beispielsweise, dass bei Frauen Lebensstil-Merkmale wie das Essverhalten vom individuellen Östrogenspiegel beeinflusst werden (Asarian & Geary, 2006) und dass bei beiden Geschlechtern akute physiologische Stressreaktionen durch Oxytocinstimulation (pharmakologisch mittels Nasenspray oder durch eine Massage) gedämpft werden können (Heinrichs et al., 2003; Ditzen et al., 2007). Aus den genannten Oxitocinstudien ergab sich jedoch auch, dass die hormonellen Effekte von psychischen Faktoren wie sozialer Unterstützung und von Geschlechtsmerkmalen moduliert werden. Lebensqualität bedeutet in diesem Zusammenhang, dass es für eine günstige Alltagsbewältigung das Zusammenspiel spezifischer physiologischer und psychischer Konstellationen braucht.

### Künftige Forschungsfragen

Interdisziplinärer Erkenntnisgewinn stellt eine ausgezeichnete Basis für die Erforschung psychobiologischer Einflussfaktoren auf die Lebensqualität dar. Um die langfristigen Effekte spezifischer Lebensbedingungen und das Zusammenspiel psychischer und physiologischer, einschliesslich genetischer und epigenetischer Variablen, aufklären zu können, bedarf es empirischer Forschung, die longitudinal prospektiv, nach Möglichkeit als Kohortenstudien, angelegt ist.

---

## Literatur

- Asarian L., Geary N. (2006). Modulation of appetite by gonadal steroid hormones. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences* 361, 1251-1263.
- Bonanno, G.A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M. & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: the ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15, 482-487.
- Dainese, S.M., Allemand, M., Ribeiro, N., Bayram, S., Martin, M. & Ehlert, U. (2011). Protective factors in midlife – How do people stay healthy? *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry* 24, 19-29.
- Ditzen, B., Neumann, I. D., Bodenmann, G., von Dawans, B., Turner, R.A., Ehlert, U. & Heinrichs M. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women. *Psychoneuroendocrinology* 32, 565-574.
- Ehlert, U. (in press). Invited review: Enduring psychobiological effects of childhood adversity. *Psychoneuroendocrinology*.
- Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C. & Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological Psychiatry* 54, 1389-1398.
- Sears, S.R., Stanton, A.L. & Danoff-Burg S. (2003). The yellow brick road and the emerald city: benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology* 22, 487-497.
- Sommer, I. & Ehlert, U. (2004). Adjustment to trauma exposure: Prevalence of posttraumatic stress disorder symptoms in Swiss mountain guides. *Journal of Psychosomatic Research* 57, 329-335.
- Wirtz, P.H., von Känel, R., Mohiyeddini, C., Emini, L., Ruedisueli, K., Groessbauer, S. & Ehlert U. (2006). Low social support and poor emotional regulation are associated with increased stress hormone reactivity to mental stress in systemic hypertension. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 91, 3857-3865.

---

## Zur Autorin

### Prof. Dr. Ulrike Ehlert

Prof. Dr. Ulrike Ehlert studierte Psychologie und Soziologie an der Universität in Trier, wo sie 1988 promovierte und 1999 habilitiert wurde. Sie ist zudem Psychotherapeutin und Supervisorin für Kognitive Verhaltenstherapie. Seit 1999 ist sie Ordinaria für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Zürich. Sie leitet die Arbeitsgruppe für Verhaltensneurobiologie am Zentrum für Neurowissenschaften der Universität und der ETH Zürich, die Postgradualen Weiterbildungen in Kognitiver Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin sowie in Klinischer Supervision sowie das Ambulatorium für Kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin im Psychotherapiezentrum der Universität Zürich.